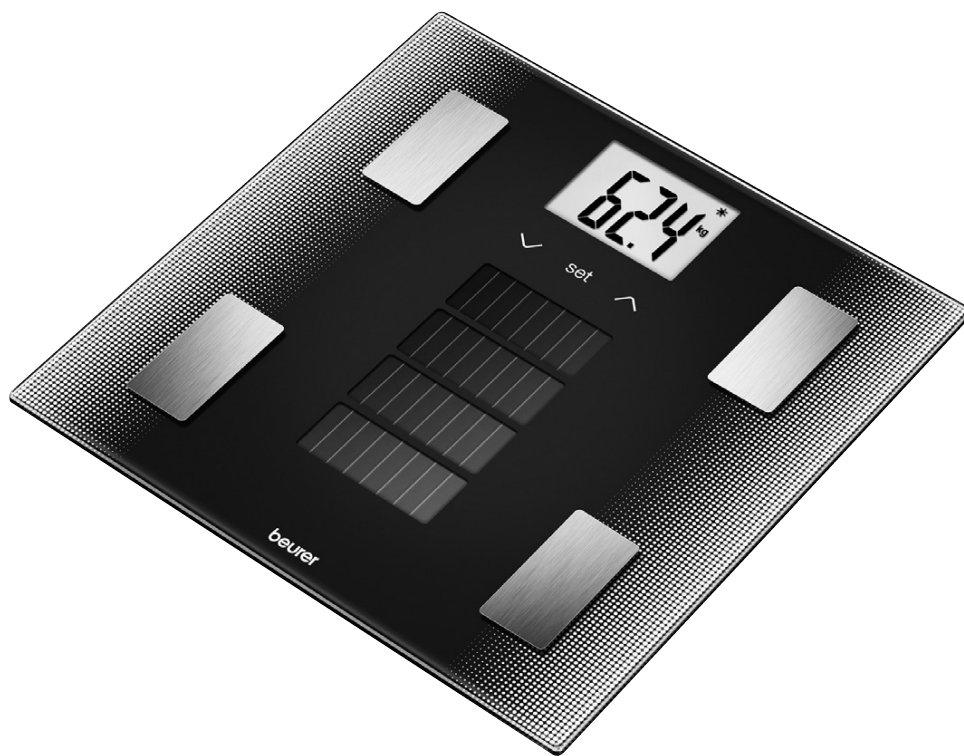


beurer

BF 300 solar



- (D)** **Solar-Diagnosewaage**
Gebrauchsanweisung
- (GB)** **Solar diagnostic scale**
Instruction for Use
- (F)** **Pèse-personne**
impédancemètre solaire
Mode d'emploi
- (E)** **Báscula diagnóstica solar**
Instrucciones para el uso
- (I)** **Bilancia diagnostica solare**
Istruzioni per l'uso

- (TR)** **Güneş enerjili diyagnoz**
terazisi
Kullanma Talimatı
- (RUS)** **Диагностические весы на**
солнечных батареях
Инструкция по применению
- (PL)** **Waga diagnostyczna zasilana**
ogniwami słonecznymi
Instrukcja obsługi

Chère cliente, cher client,

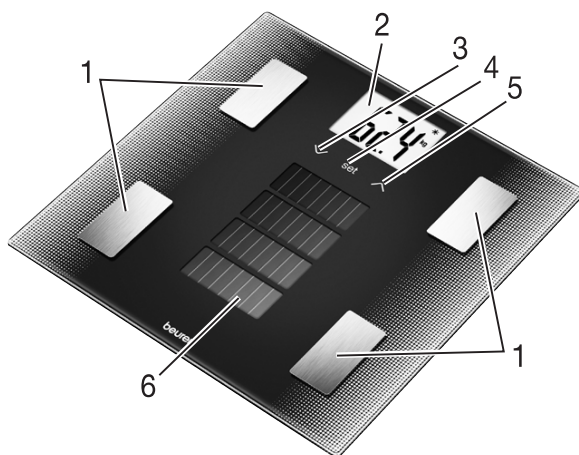
Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du poulx, des thérapies douces, des massages et de l'air.

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués
Beurer et son équipe

1. Description du tensiomètre

1. Electrodes
2. Ecran
3. Touche „bas“
4. Touche réglage
5. Touche „haut“
6. Surface de captation



2. Remarques



Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).



Remarques générales

- Le pèse-personne ne fonctionne qu'à la lumière !
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3-03"–7-03") ajustables au préalable. Résistance : max 150 kg (330 lb, 24 St). Graduation par pas de 100 g (0,2 lb/ 1/4 st) ou par pas de 0,1 %.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en „cm“ et „kg“. Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur „inch“, „livres“ et „stones“ (lb, st.).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).

- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente de Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

3. Informations sur la balance impédancemètre

Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Notez que les valeurs déterminées par la balance impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical.

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important: La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

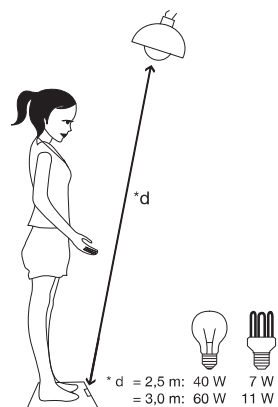
Restrictions

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

4. Operation

Le pèse-personne fonctionne à l'énergie solaire. Il a besoin d'une clarté suffisante pour fonctionner. Si la luminosité est suffisante, un symbole soleil clignote, « ☀ » apparaît à l'écran. Si la luminosité est trop faible, aucune mesure n'est possible. Déplacez la balance à un endroit plus éclairé.



4.1 Pesée

Posez la balance sur un sol plan et stable (sans tapis ni moquette) ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

Montez sur le pèse-personne pour débuter la mesure aussitôt. Restez immobile sur le pèse-personne avec en répartissant votre poids de manière égale entre les deux jambes. Quand l'indication reste affichée longtemps, la mesure est terminée. Lorsque vous quittez le plateau de pesée, le pèse-personne s'éteint au bout de 10 secondes environ.

4.2 Réglages des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

Allumez le pèse-personne (appuyez sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s'affiche.

Ensuite appuyez sur « set ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	masculin ( , féminin ()
Degré d'activité	1 à 3

Appuyez brièvement ou longuement sur la touche  pour augmenter ou  pour diminuer les valeurs de réglage. Validez chacune de vos données en appuyant sur « set ».

Les valeurs réglées s'affichent encore une fois les unes après les autres jusqu'à ce que « 0.0 » apparaisse à l'écran. Le pèse-personne est alors prêt à l'emploi ou s'éteint automatiquement après quelques secondes.

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité est sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

Niveau d'activité	Activité physique
1	Aucune.
2	Peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).
3	Efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.

4.3 Effectuer une mesure

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- Appuyez sur la touche « set » puis éventuellement plusieurs fois sur les touches « haut »  ou « bas »  pour choisir l'emplacement où sont sauvegardées vos données personnelles. Elles s'afficheront successivement jusqu'à ce que « 0.0 » ainsi que le sexe choisi s'affichent.
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

Important: Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent automatiquement l'une après l'autre :

1. Poids en kg
2. Graisse corporelle en % (FAT)
3. Masse hydrique en % (BW)
4. Indice de masse corporelle (BMI)

Enfin toutes les mesures effectuées s'affichent à nouveau les unes après les autres et la balance s'arrête.

5. Evaluer les résultats

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<11%	11-16%	16,1-21%	>21,1%
15-19	<12%	12-17%	17,1-22%	>22,1%
20-29	<13%	13-18%	18,1-23%	>23,1%
30-39	<14%	14-19%	19,1-24%	>24,1%
40-49	<15%	15-20%	20,1-25%	>25,1%
50-59	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
60-69	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
70-100	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%

Femmes

Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10-14	<16%	16-21%	21,1-26%	>26,1%
15-19	<17%	17-22%	22,1-27%	>27,1%
20-29	<18%	18-23%	23,1-28%	>28,1%
30-39	<19%	19-24%	24,1-29%	>29,1%
40-49	<20%	20-25%	25,1-30%	>30,1%
50-59	<21%	21-26%	26,1-31%	>31,1%
60-69	<22%	22-27%	27,1-32%	>32,1%
70-100	<23%	23-28%	28,1-33%	>33,1%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses.

En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique:

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

Hommes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<50	50-65%	>65

Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	<45	45-60%	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dû à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

Masse corporelle/Indice de masse corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante : Indice de masse corporelle (IMC) = poids : taille². L'unité utilisée pour l'IMC est la suivante [kg/m²].

Hommes < 20 ans

Age	inférieur	poids normal	supérieur
10	12,7-14,8	14,9-18,4	18,5-26,1
11	13,0-15,2	15,3-19,1	19,2-28,0
12	13,3-15,7	15,8-19,8	19,9-30,0
13	13,7-16,3	16,4-20,7	20,8-31,7
14	14,2-16,9	17,0-21,7	21,8-33,1
15	14,6-17,5	17,6-22,6	22,7-34,1
16	15,0-18,1	18,2-23,4	23,5-34,8
17	15,3-18,7	18,8-24,2	24,3-35,2
18	15,6-19,1	19,2-24,8	24,9-35,4
19	15,8-19,5	19,6-25,3	25,4-35,5

Femmes < 20 ans

Age	inférieur	poids normal	supérieur
10	12,7-14,7	14,8-18,9	19,0-28,4
11	13,0-15,2	15,3-19,8	19,9-30,2
12	13,3-15,9	16,0-20,7	20,8-31,9
13	13,7-16,5	16,6-21,7	21,8-33,4
14	14,2-17,1	17,2-22,6	22,7-34,7
15	14,6-17,7	17,8-23,4	23,5-35,5
16	15,0-18,1	18,2-24,0	24,1-36,1
17	15,3-18,3	18,4-24,4	24,5-36,3
18	15,6-18,5	18,6-24,7	24,8-36,3
19	15,8-18,6	18,7-24,9	25,0-36,2

Hommes/Femmes ≥ 20 ans

Age	inférieur	poids normal	supérieur
≥ 20	15,9–18,4	18,5–24,9	25,0–40,0

Source: Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-7; Adapted from WHO 1995, WHO 2000 and WHO 2004.

Notez que chez les personnes très musclées (body builders) l'évaluation de l'IMC indique un poids excédentaire.

Ce résultat s'explique par le fait que la masse musculaire nettement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.

Corrélation des résultats dans le temps

Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois)

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, ce qui est précieux.

Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse. L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

6. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, «FAT Err»/«Err» s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que «0.0» s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur:	Remède:
– La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	– Peser uniquement le poids maximal autorisé.
– La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.).	– Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
– Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5 % ou supérieur à 80 %).	– Refaire la mesure pieds nus. – Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
– Aucune réaction.	– Recouvrez les cellules photovoltaïques et laissez ainsi la plateforme encombrée pendant 5 minutes. Pesez-vous une nouvelle fois lorsque la luminosité est suffisante.